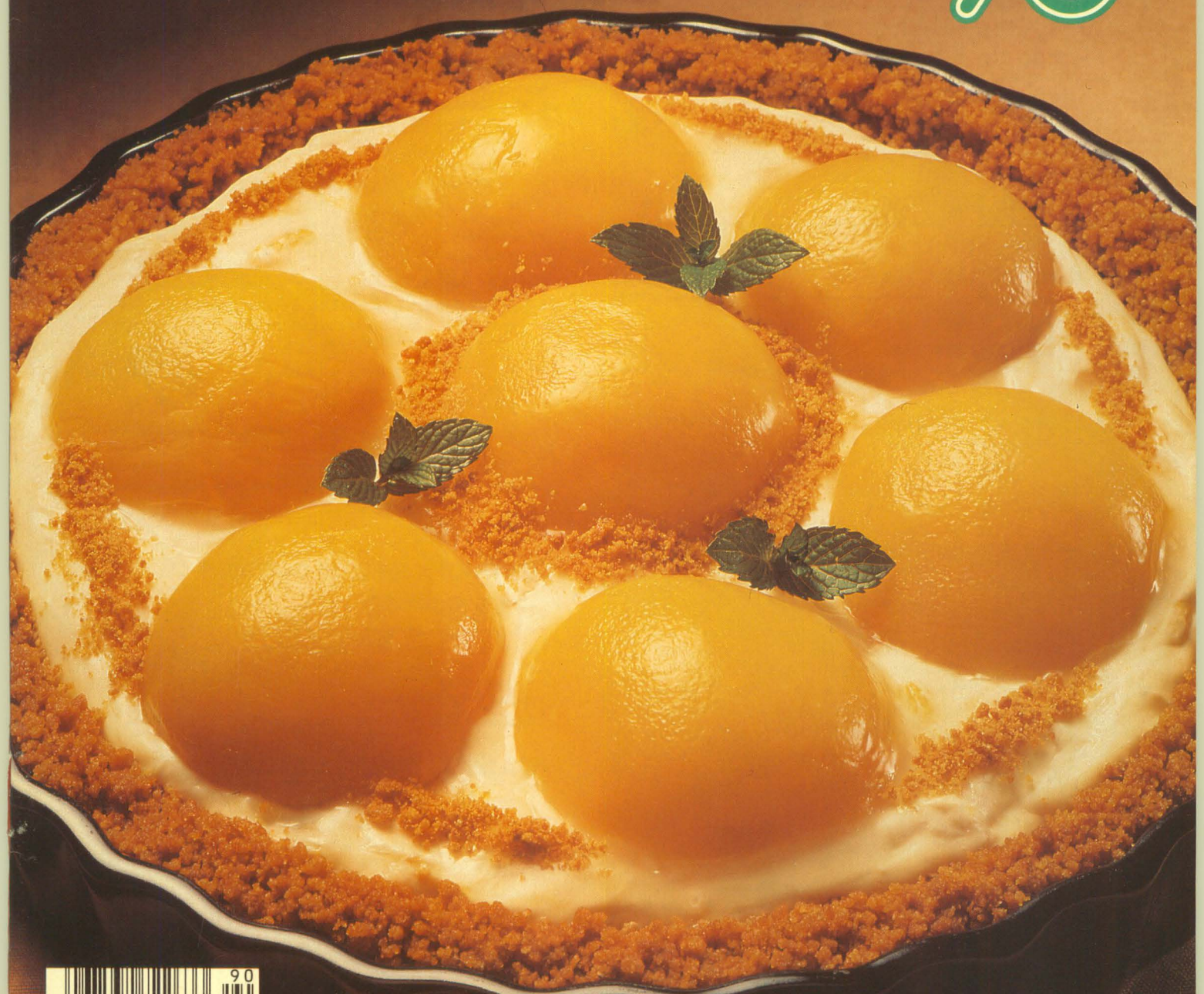
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

90



0 67532 72263 90

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 90

CUISINE MICRO-ONDES 72
Adaptation d'une recette : les tartes 2469

POISSON ET FRUITS DE MER 11
Pâtés de poisson 2474

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau de Pâques 2478

CUISINEZ POUR DEUX
Deux soupers en un 2480

CUISSON COMBINÉE 25
Menu de pique-nique 2486

RECETTE VEDETTE
Crevettes Maryland 2490

PLATS SAINS ET NUTRITIFS
Les légumineuses 2492

PLAT JEUNESSE
Crème de tomate 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN OCT 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

L'index de A à Z et un superbe gâteau que vous pourrez ajouter à votre collection gastronomique.

Un glossaire de la cuisine micro-ondes Toutes les connaissances techniques que vous devez posséder.

Un guide illustré qui vous donnera les petits trucs du métier pour ajouter à vos connaissances.

Plus...

Un index complet des rubriques et un guide sur les facteurs importants de la cuisine micro-ondes.

Adaptation d'une recette : les tartes

En un clin d'oeil, vous pourrez, grâce aux micro-ondes, réaliser le plus alléchant des desserts.

Les tartes nappées de crème fouettée ou de crème anglaise terminent très bien le repas. Vous pouvez aussi bien utiliser des fruits frais que des fruits en conserve. Et pourquoi ne pas remplacer les croûtes conventionnelles par un fond de tarte en chapelure ?

Préparation des tartes

Bien qu'elles ne soient pas aussi dorées que les tartes cuites au four traditionnel, les tartes cuites aux micro-ondes ont l'avantage d'être beaucoup plus rapides et économiques à préparer. Il ne faut que cinq minutes pour faire cuire l'abaisse. La seule différence entre ces deux types de cuisson est la manière de procéder. Pour obtenir une croûte feuilletée, il suffit de la faire cuire complètement avant d'ajouter la garniture, sinon la croûte sera détrempée.

Préparation des abaisses : pour permettre à la vapeur de s'échapper, piquez l'abaisse et le papier absorbant à l'aide d'une fourchette. Durant les premières minutes de cuisson, déposez du papier absorbant sur le fond de tarte pour qu'il absorbe la vapeur.

Croûtes de chapelure : afin d'éliminer la corvée du récurage, vous mélangez directement les ingrédients dans le moule. Il suffit d'enfourner quelques minutes pour que la croûte soit cuite.

Garnitures : le temps de cuisson d'une tarte dépend de la garniture puisque la croûte est déjà cuite. La garniture aux fruits frais devrait être juste cuite au centre, la cuisson des fruits se poursuivant durant le temps d'attente. Une tarte aux pommes, par exemple, doit cuire un peu plus longtemps qu'une tarte faite de baies dont il faut vérifier la cuisson après dix minutes seulement.

Moules à tarte : vous pouvez utiliser un moule en verre, car il est plus facile de vérifier la cuisson par le dessous. Dans le cas d'une tarte aux fruits, il est préférable d'utiliser un moule d'au moins 1 po/2,5 cm de profondeur pour empêcher que la garniture ne déborde. Si vous faites des tartelettes individuelles, vous pouvez utiliser des moules en papier que vous déposez sur du papier absorbant ou dans des moules à muffins.

Décoration des pâtisseries : vous devez faire cuire séparément les décorations (coupées à l'emporte-pièce) avant de les ajouter à la tarte.

Tarte aux pêches et au gingembre *(p. 2471)*

RAY DUNS

Tarte aux pommes épicée

RECETTE TRADITIONNELLE

RÉDUISEZ LES QUANTITÉS AJOUTEZ DU COLORANT ALIMENTAIRE JAUNE OU UTILISEZ DE LA FARINE DE BLÉ ENTIER POUR OBTENIR UNE CROÛTE COLORÉE.

2 ½ tasses/300 g de farine tout usage
1 pincée de sel
5 ½ oz/165 g de margarine
1 ½ oz/40 g de saindoux
4 à 5 cuil. à soupe d'eau
lait pour badigeonner

GARNITURE
¼ de tasse/50 g de sucre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de cannelle
1 ½ lb/700 g de pommes à cuire, pelées, le coeur enlevé et tranchées

6 PERSONNES

MOINS GRANDE QUANTITÉ POUR LES MORCEAUX TAILLÉS À L'EMPORTE-PIÈCE

OU TAILLEZ DES FORMES À L'EMPORTE-PIÈCE ET FAITES CUIRE AUX MICRO-ONDES À MAX.

ENFOURNEZ À MAX.

1 Dans un grand bol, tamisez la farine et le sel. Incorporez la margarine et le saindoux, puis ajoutez suffisamment d'eau froide pour obtenir une pâte ferme.
2 Réservez 1 ½ tasse/175 g de pâte. Abaissez le reste en un cercle de 11 po/28 cm de diamètre et foncez un moule de 9 po/23 cm de diamètre.
3 Pour la garniture, mélangez le sucre, la farine, la muscade et la cannelle. Enrobez les tranches de pommes de cette préparation, puis déposez dans le moule.
4 Sur du papier ciré, abaissez la pâte que vous avez réservée en un cercle de 9 po/23 cm de diamètre. Coupez en fines lanières de ½ po/12 mm et faites un treillis. Mouillez les bords de la tarte et déposez le treillis sur le dessus. Rasez les bords et mouillez pour bien sceller la tarte. Pour faire dorer la croûte, badigeonnez avec du lait.
5 Faites cuire la tarte à 400 °F/200 °C de 40 à 50 min, jusqu'à ce que la garniture soit cuite et la croûte dorée.

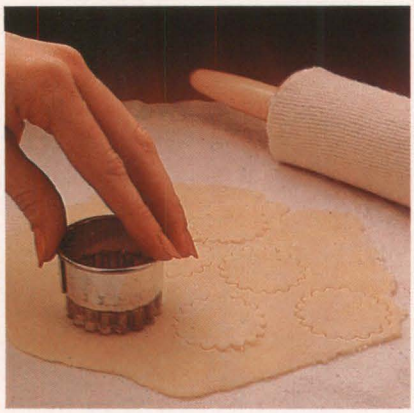
PINCEZ LES BORDS POUR QU'IL SOIENT PLUS ÉLEVÉS QUE LA BORDURE DU PLAT

FAITES CHAUFFER À MAX.

DE 15 À 18 MIN

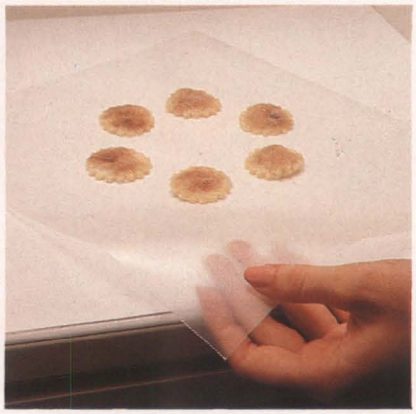
AJOUTEZ LES MORCEAUX TAILLÉS À L'EMPORTE-PIÈCE OU LE TREILLIS, DÉJÀ CUITS, 30 OU 60 S. AVANT LA FIN DE LA CUISSON. LAISSEZ REPOSER 5 MIN AVANT DE SERVIR

Préparation des morceaux taillés à l'emporte-pièce



Abaissez *la pâte réservée et, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau, taillez six formes.*

Disposez *en cercle sur du papier ciré et saupoudrez de cannelle et de sucre.*



Faites chauffer *de 3 à 4 min à MAX, jusqu'à ce que ce soit sec et gonflé, en tournant le papier d'un quart trois fois.*

Tarte aux pêches et au gingembre

5¾ min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de sucre
8 oz/225 g de biscuits au gingembre émiettés

GARNITURE

1 boîte de 1 lb 13 oz/882 g de pêches en moitié, égouttées et le sirop réservé
12 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
8 oz/225 g de fromage à la crème ou de fromage caillé
2 à 3 cuil. à soupe d'eau chaude

6 PERSONNES

1 Dans un moule de 9 po/23 cm de diamètre, faites fondre, à couvert, le beurre ou la margarine à MAX., de 45 à 60 s. Incorporez le sucre et les biscuits émiettés.

2 Réservez 3 cuil. à soupe de chapelure et foncez le moule avec le reste. Enfournez, à découvert, 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié une fois. Laissez refroidir.

3 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, ajoutez suffisamment d'eau au sirop de pêche pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Incorporez un peu de sirop à la fécule de maïs, puis ajoutez au reste du sirop. Faites épaissir à MAX. 3 ½ ou 4 min, jusqu'à ébullition, en fouettant 3 fois. Incorporez le jus de citron.

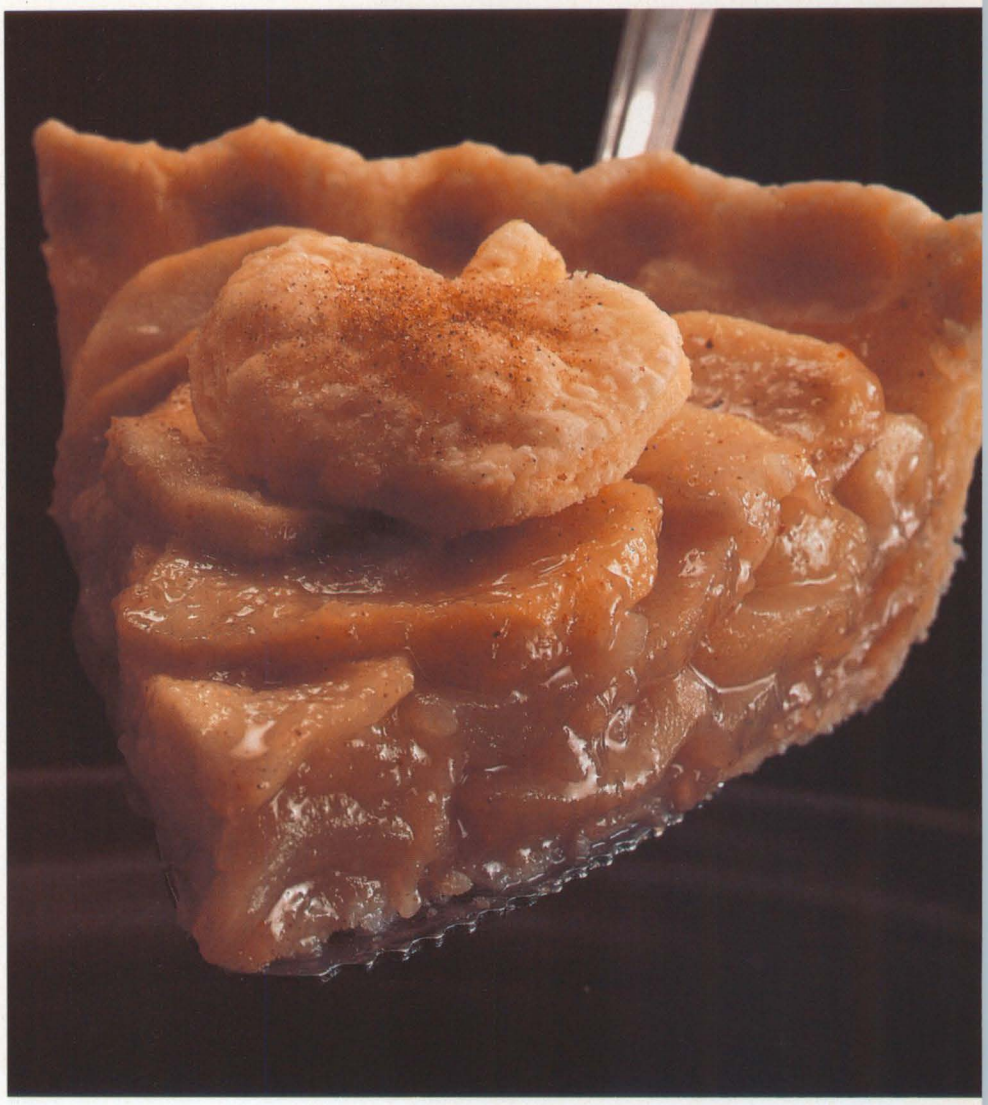
4 Dans un autre bol, versez 4 cuil. à soupe de sirop et incorporez le sucre. Couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir.

5 Hachez grossièrement quatre moitiés de pêches et incorporez au reste du sirop épaissi. Déposez une pellicule plastique sur la surface et laissez refroidir.

6 Fouettez le fromage ou le fromage caillé et le sirop de pêche. Étendez sur la croûte de chapelure et disposez le reste des pêches, côté coupé sur le dessous.

7 Ajoutez suffisamment d'eau chaude au sirop pour obtenir une consistance lisse. Nappez les pêches avec ce sirop.

8 Parsemez du reste de la chapelure et réfrigérez.



Tarte aux pommes épicée

Tarte aux pommes épicée

23 min

Temps d'attente : 5 min

1 ¾ de tasse/225 g de farine tout usage, tamisée
1 pincée de sel
4 oz/100 g de margarine, en dés
1 oz/25 g de saindoux, en dés
2 à 3 cuil. à soupe d'eau froide
quelques gouttes de colorant alimentaire jaune (facultatif)
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule) et une pincée de cannelle, pour saupoudrer

GARNITURE

¼ de tasse/50 g de sucre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de cannelle
1 ½ lb/700 g de pommes à cuire, pelées, le coeur enlevé et tranchées

6 PERSONNES

1 Dans un bol, tamisez la farine et le sel. Incorporez ensuite la margarine et le saindoux. Travaillez la pâte. Versez presque toute l'eau et le colorant jaune. puis façonnez en pâte assez ferme, en ajoutant le reste de l'eau si nécessaire.

2 Réservez un quart de la pâte. Abaissez le reste en un cercle de 11 po/28 cm de diamètre et foncez un moule de 9 po/23 cm de diamètre. Coupez la pâte en laissant un bord de ½ po/12 mm. Festonnez les bords.

3 Piquez la pâte plusieurs fois à la fourchette et couvrez-la de papier absorbant. Faites chauffer à MAX. de 5 à 6 min. Tournez l'assiette du quart trois fois. Retirez le papier après trois minutes de cuisson.

RAY DUNS

Tartelettes aux cerises.

4 Taillez des formes à l'emporte-pièce dans la pâte réservée.

5 Pour la garniture, mélangez le sucre, la farine, la muscade et la cannelle. Incorporez les pommes à la préparation et déposez dans l'abaisse.

6 Faites chauffer à MAX. de 15 à 18 min. Tournez l'assiette de moitié deux fois. Disposez les formes de pâte sur la tarte de 30 à 60 s avant la fin de la cuisson.

7 Laissez reposer 5 min.

VARIANTE

Pour faire la tarte aux pommes à treillis, augmentez la quantité de pâte et utilisez ½ tasse/300 g de farine tout usage, 5 ½ oz/165 g de margarine et 1 ½ oz/40 g de saindoux. Prenez 6 oz/175 g de pâte pour faire le treillis. Sur du papier ciré, abaissez en un cercle de 9 po/23 cm de diamètre et coupez en lanières de ½ po/12 mm. Formez en treillis et saupoudrez de cannelle et de sucre. Faites cuire sur du papier ciré de 2 à 4 min à MAX. Tournez d'un demi-tour une fois. Déposez le treillis sur la tarte et enfournez de 30 à 60 s avant la fin de la cuisson.

Tartelettes aux cerises

5½ min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, en dés
1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à soupe d'eau

GARNITURE

6 cerises glacées
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 ½ cuil. à soupe d'amandes moulues
⅜ de tasse/40 g de noix de coco déshydratée
1 cuil. à café de préparation pour crème anglaise
1 blanc d'oeuf
quelques gouttes d'essence d'amande

GLACE

⅜ de tasse/75 g de sucre glace tamisé
1 à 1 ½ cuil. à café d'eau chaude
quelques gouttes d'essence d'amande

9 TARTELETTES

1 Mêlez le beurre, la farine, le blanc d'oeuf et l'eau. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

2 Abaissez la pâte à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Utilisez un emporte-pièce pour tailler 9 cercles de 3 po/7,5 cm de diamètre.

3 Employez deux moules en papier pour chaque tartelette. Déposez un cercle dans chaque moule. Foncez le moule avec cette pâte, en l'amincissant le plus possible. Piquez le fond à la fourchette.

4 Dans le four, disposez les tartelettes en cercle sur du papier absorbant. Faites cuire à MAX. de 3 ½ à 4 min, jusqu'à ce que la surface soit sèche, en tournant le papier de moitié deux fois.

5 Coupez neuf quarts de cerises glacées. Hachez le reste des cerises et répartissez-les dans les neuf tartelettes.

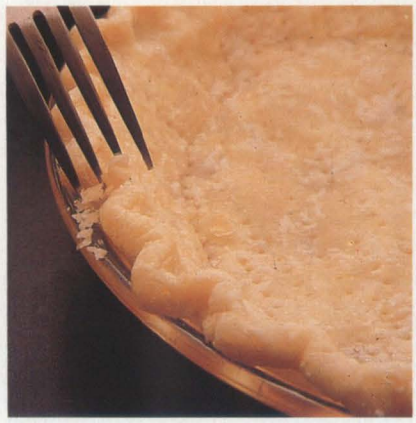
6 Mélangez le sucre, les amandes moulues, la noix de coco et la préparation pour crème anglaise. Dans un bol à mélanger, fouettez le blanc d'oeuf en neige, puis incorporez la préparation d'ingrédients secs et l'essence d'amande. Travaillez rapidement la préparation et déposez dans les tartelettes sur les cerises.

7 Faites chauffer à MAX. de 2 à 2 ½ min, jusqu'à ce que le centre de la garniture soit cuit. Tournez les tartelettes de moitié deux fois. Laissez refroidir.

8 Mélangez le sucre glace avec suffisamment d'eau pour obtenir une consistance crémeuse. Vous pouvez ajouter de l'essence d'amande. Glacez les tartelettes lorsqu'elles sont refroidies et décorez avec les quarts de cerises. Laissez reposer jusqu'à ce que la glace soit prise. Vous pouvez démouler les tartelettes avant de servir.

Cuisson des abaisses

Les **abaisses cuites aux micro-ondes** *sont réussies, mais elles ne dorent pas. Afin qu'elles soient plus appétissantes, ajoutez à l'eau quelques gouttes de colorant alimentaire jaune lorsque vous préparez la pâte. Vous pouvez aussi utiliser de la farine de blé entier.*



Faites cuire aux micro-ondes *la pâte sans la garniture. Avant de garnir, assurez-vous que la pâte est sèche et feuilletée.*

Vérifiez *la cuisson 1 min avant la fin du temps requis, car l'épaisseur de la pâte peut varier et l'abaisse cuire inégalement. Elle doit être sèche et opaque. Il peut aussi y avoir quelques taches brunes dans la pâte.*

Badigeonnez *la surface avec un oeuf battu pour bien la sceller au cas où vous rajouteriez une garniture liquide.*

La chapelure *s'adapte parfaitement à la cuisson aux micro-ondes sans qu'il soit nécessaire de changer les ingrédients. Faites fondre le beurre dans un plat et incorporez la chapelure de biscuits et le sucre. Aplatissez la préparation dans le moule. Enfournez à MAX. de 1 ½ à 2 min. Tournez le plat de moitié à mi-cuisson.*

Pâtés de poisson

Qu'il s'agisse d'un pâté doux et crémeux ou d'une mousse joliment garnie, vous aurez toujours un grand succès grâce aux micro-ondes.

Entrée idéale et légère, la mousse de poisson convient à toutes les occasions. Pour ces succulentes recettes, vous pouvez utiliser le poisson sous plusieurs formes : en conserve, frais ou préemballé.

Les saveurs peuvent être subtiles ou fortes selon le poisson choisi : blanc, gras ou fumé. Le poisson peut être cuit avant ou après avoir été ajouté aux autres ingrédients du pâté.

Le gras est un élément important, car c'est de lui que dépend la texture et l'onctuosité du pâté. Vous pouvez employer du beurre, de l'huile, de la crème ou de la mayonnaise. De plus, les poissons à chair grasse (maquereau ou saumon) ajoutent richesse et texture au pâté.

Préparation des pâtés

Afin d'obtenir une texture crémeuse, passez le poisson au mélangeur ou au robot culinaire avant ou après la cuisson. Si vous voulez obtenir une texture plus grossière, passez au mélangeur moins longtemps ou défaites le poisson cuit à la fourchette.

Il est important de ne jamais trop faire cuire le poisson, sans quoi il perdra en texture et en saveur. Un poisson entier est cuit lorsque la chair se défait facilement à la fourchette et que le jus coule. Il est préférable de faire cuire le poisson à MED. Il est cuit lorsqu'un cure-dent inséré dans la chair en ressort propre.

Comment servir le pâté

Les pâtés à texture molle peuvent être servis à même le plat. Toutefois, si vous recevez des amis, vous pouvez leur présenter le pâté dans des ramequins ou bien tout simplement, démoulé et joliment garni, dans une belle assiette.

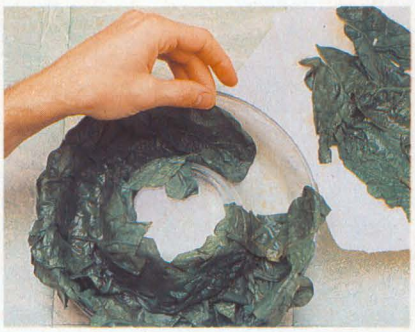
De fines tranches de pain brun rôties, des craquelins ou des crudités accompagnent très bien une entrée de ce type. Complétez le tout en déposant sur la table un moulin à poivre et quelques tranches de citron. Ainsi, chaque convive pourra assaisonner à son goût.

Couronne de poisson

PAUL GRAYER

Préparation de la couronne de poisson

Graissez légèrement *un moule en couronne de 9 po/23 cm de diamètre. Faites cuire les épinards dans l'eau, à couvert, 2 min à MAX. Pour arrêter la cuisson, passez sous l'eau froide.*



Égouttez *les épinards sur du papier absorbant. Foncez le moule avec les épinards, en prenant soin de bien couvrir les bords. Passez le merlan au robot culinaire pendant 30 s jusqu'à consistance crémeuse.*

Incorporez *les blancs d'oeufs un à un alors que l'appareil est en marche. Mélangez encore 30 s. Ajoutez la crème, l'aneth et les assaisonnements. Étalez la préparation dans le moule, creusant une rigole au centre.*

Réduisez *le saumon en purée au robot culinaire pendant 30 s, ajoutez les blancs d'oeufs un à un et mélangez encore 30 s. Ajoutez la crème et le sel. Déposez la préparation dans une poche à douille.*

Déposez *le saumon dans la rigole à l'aide du sac à douilles ou d'un couteau. Fermez les feuilles d'épinards et pressez pour former la couronne. Couvrez et faites cuire à MED. de 8 à 9 min.*

Réfrigérez *pendant 2 h. Incorporez ensuite pommes de terre, concombres, crème et aneth. Démoulez le pâté sur un plat de service et déposez la salade de concombres et de pommes de terre au centre.*

Couronne de poisson

10 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre pour graisser
1 lb/450 g d'épinards parés
⅜ de tasse/75 ml d'eau

PÂTÉ DE MERLAN
1 lb/450 g de merlan en filets, la peau enlevée
2 blancs d'oeufs
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
1 cuil. à soupe d'aneth haché
sel et piment de Cayenne, au goût

PÂTÉ DE SAUMON
10 oz/275 g de saumon ou de truite sans arêtes et sans peau
2 blancs d'oeufs
⅜ de tasse/75 ml de crème 35 %

POUR ACCOMPAGNER
1 lb/450 g de pommes de terre nouvelles, cuites (fascicule 2, p. 35), refroidies et tranchées
½ concombre pelé et coupé en fines lanières de 1 po/2,5 cm
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
1 cuil. à soupe d'aneth haché

8 À 10 PERSONNES

Pâté de maquereau au cari

2¼ min

Temps d'attente : aucun

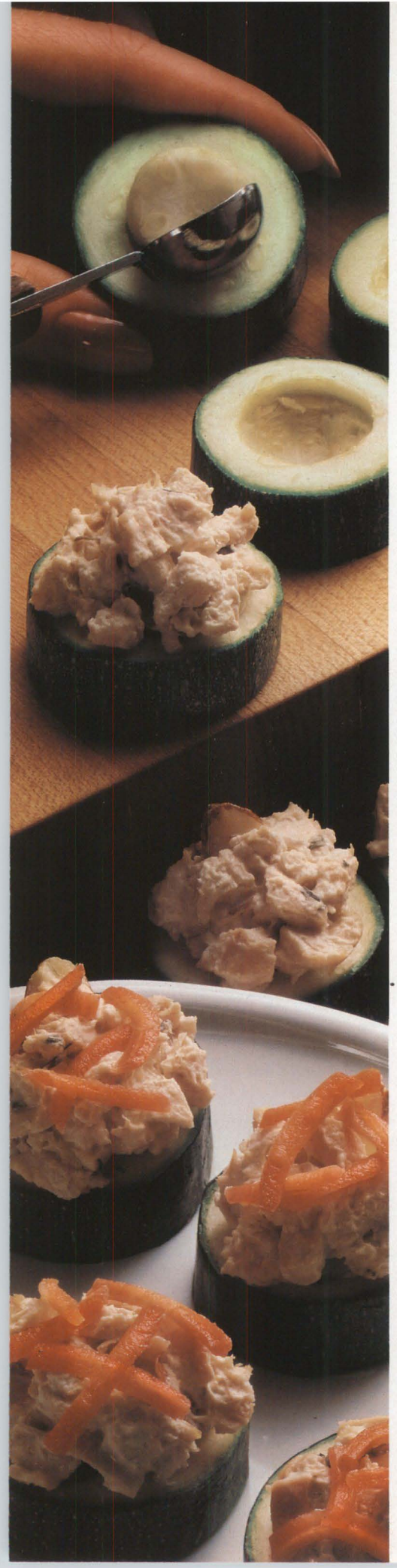
4 cuil. à soupe de beurre
1 grosse gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de cari épicé
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche de blé entier
1 cuil. à café de chutney aux mangues, haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 7 oz/198 g de maquereau en saumure, égoutté, la saumure réservée
poppadums pour accompagner

4 PERSONNES

1 Dans un plat couvert de 5 tasses/1,25 l, faites fondre le beurre de 45 à 60 s à MAX. Incorporez l'ail et le cari, puis laissez la cuisson se poursuivre 1 min, en remuant une fois.

2 Incorporez la chapelure et continuez la cuisson de 30 à 45 s pour faire rôtir, en remuant une fois. Ajoutez le chutney et la pâte de tomates.

3 Défaites le maquereau à la fourchette et jetez les arêtes. Incorporez le poisson à la préparation en ajoutant 5 cuil. à soupe de la saumure que vous avez réservée. Déposez le pâté dans un plat de service ou dans quatre ramequins. Couvrez et réfrigérez au moins 1 h.



Pâté de truite fumée

2 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de truite fumée
2 oz/50 g de cottage
2 cuil. à soupe de crème 35 %
1 cuil. à café de jus de citron
4 cuil. à soupe de beurre non salé
1 cuil. à soupe de graines de sésame
1 ½ cuil. à soupe de persil haché
1 ½ cuil. à soupe de ciboulette hachée
pain brun rôti pour servir

4 PERSONNES

1 Jetez la peau et les arêtes de la truite et passez au mélangeur avec le cottage, la crème et le jus de citron. Réduisez en purée et déposez dans un plat de service.
2 Dans un grand plat peu profond, faites fondre le beurre à MAX. de 45 à 60 s. Incorporez les graines de sésame et poursuivez la cuisson de 45 à 60 s, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunies, en remuant une fois.
3 Ajoutez le persil et la ciboulette, puis faites chauffer à MAX. de 30 à 45 s pour que les saveurs soient bien liées, en remuant une fois.
4 Étendez la préparation de beurre au sésame sur le dessus du pâté. Laissez refroidir, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

VARIANTE
Pour obtenir une purée moins lisse, passez au mélangeur moins longtemps.

Canapés au pâté de baudroie

9 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de baudroie
2 tiges de persil
1 tige de thym frais ou ¼ de cuil. à café de thym séché
2 lanières de zeste de citron
1 petit oignon finement haché
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
2 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à café de jus de citron
¼ de cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre
2 grosses courgettes parées, pour servir
carotte râpée pour garnir

4 PERSONNES

1 Dans un plat de 7 ½ tasses/2 l, déposez la baudroie, le persil, le thym, le zeste de citron, l'oignon et l'eau. Couvrez et faites chauffer à MAX. de 6 à 8 min jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement. Retournez le poisson une fois. Laissez refroidir.
2 Dans un petit bol couvert, faites fondre le beurre de 30 à 45 s à MAX. Incorporez les amandes et faites chauffer à découvert de 2 ½ à 3 min à MAX., jusqu'à ce que ce soit bruni légèrement, en remuant deux fois. Laissez refroidir.
3 À l'aide d'une écumoire, transvidez le poisson et l'oignon sur du papier absorbant pour égoutter. Jetez la peau et les arêtes et défaites grossièrement le poisson dans un bol.
4 Ajoutez le reste de l'oignon, la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde, les amandes rôties et les assaisonnements. Mélangez délicatement, puis couvrez et réfrigérez au moins 2 h.
5 Pour servir, coupez les courgettes en six rondelles égales et à l'aide d'une petite cuiller ronde, retirez la chair du centre. Déposez le pâté dans les courgettes et décorez avec la carotte râpée.

Canapés au pâté de baudroie

Pâté de kippers

5 min

Temps d'attente : aucun

1 sachet de 7,5 oz/198 g de filets de kippers au beurre surgelés
2 ½ à 3 cuil. à soupe de crème 35 %
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
3 gros cornichons hachés
moutarde et cresson pour garnir

4 PERSONNES

1 Percez le sac à deux endroits pour permettre à la vapeur de s'échapper. Déposez dans un plat et faites chauffer 5 min à MAX. Tournez le plat à mi-cuisson.

2 Retirez le poisson du sachet et réduisez en purée, au mélangeur ou au robot culinaire, avec le beurre, la crème et la moutarde jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les cornichons.
3 Déposez le pâté dans un plat de service et lissez la surface. Couvrez et réfrigérez au moins 2 heures.

Notes sur la congélation

Transvidez le pâté de kippers dans un contenant de polyéthylène rigide et congelez durant un mois. Pour décongeler, enfournez à DÉCONGÉLATION 4 min et défaites le pâté. Enfournez de nouveau 3 ou 4 min, jusqu'à décongélation complète. Réfrigérez 30 min avant de servir.

Pâté de crevettes au brie

6 min

Temps d'attente : 5 min

15 oz/425 g de brie en meule
1 oz/25 g de pacanes ou de noix de Grenoble hachées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 oz/100 g de crevettes surgelées et décortiquées
4 oz/100 g de cheddar râpé

8 À 10 PERSONNES

1 Coupez le brie en deux horizontalement. Déposez la moitié dans une assiette de service, côté coupé vers le haut. Enlevez et jetez la croûte de la deuxième moitié.
2 Déposez les amandes hachées et le corps gras dans un petit bol. Faites chauffer à MAX. de 2 ½ à 3 min, jusqu'à ce que les amandes soient rôties, en remuant toutes les minutes.
3 Déposez les crevettes dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites chauffer 1 ½ à 2 min à MIN., jusqu'à décongélation, en remuant une fois. Laissez reposer 5 min, puis rincez et égouttez.
4 Réduisez les crevettes en purée et incorporez les amandes et le cheddar. Déposez la moitié de la préparation sur le brie du dessous. Couvrez de l'autre moitié du brie, puis du reste de la préparation aux crevettes.
5 Enfournez de 2 à 2 ½ min à MED., jusqu'à ramollissement du brie, en tournant le plat de moitié deux fois. Servez avec des craquelins.

Pâté de crevettes au brie

Gâteau de Pâques

Le jour de Pâques, gâtez votre famille en lui servant ce délicieux gâteau aux fruits recouvert de pâte d'amandes et décoré pour l'occasion. Vos proches ne seront pas déçus : il est aussi succulent qu'il le laisse présager.

Ce superbe dessert est une variante du gâteau de la mi-Carême que l'on sert le jour de Pâques.

La pâte, un peu moins riche que celle du gâteau de Noël, est déposée dans un moule en couronne; c'est la forme qui convient le mieux aux micro-ondes. Une fois que le gâteau est cuit, vous le recouvrez de pâte d'amandes et, pour perpétuer la tradition, vous surmontez le tout de onze boulettes de pâte d'amandes, représentant les onze apôtres fidèles.

Vous pouvez conserver le gâteau non décoré de trois à quatre jours. Enveloppez et gardez le gâteau dans un contenant fermé hermétiquement jusqu'à ce que vous soyez prêt à le recouvrir de pâte d'amandes. Une fois garni, il se conserve deux jours.

Temps de cuisson

En raison de sa haute teneur en fruits, en sucre et en gras, ce gâteau cuit très rapidement. Il faut donc le surveiller attentivement pour éviter qu'il ne cuise trop ou ne sèche.

Pour un four de 700 watts, respectez les temps de cuisson indiqués. Pour les fours de 650, 600 et 500 watts, consultez le tableau ci-dessous. Rappelez-vous qu'à puissance égale, un four plus petit cuira les aliments plus rapidement qu'un four plus grand. Surveillez la cuisson et dès que le gâteau commence à se décoller des bords, retirez-le du four. Si après le temps d'attente le gâteau est encore humide, prolongez un peu la cuisson, mais surveillez bien.

Temps de cuisson pour le gâteau de Pâques*

650 watts :	de 10 ½ à 11 min
600 watts :	de 11 ½ à 12 min
500 watts :	de 10 ½ à 11 min

* à MED.

Gâteau de Pâques

10¾ min

Temps d'attente : 15 min

4 oz/100 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade dorée
2 gros oeufs battus
4 cuil. à soupe de lait
le zeste finement râpé de 1 orange
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café d'épices moulues
1 pincée de sel
4 oz/100 g de fruits secs mélangés
4 oz/100 g de raisins secs
4 oz/100 g de raisins de Smyrne
2 ox/50 g de cerises glacées, lavées, séchées et coupées en 2
2 oz/50 g d'amandes moulues
2 oz/50 g d'amandes mondées et hachées
1 cuil. à soupe de mélasse
3 cuil. à soupe de confitures d'abricots
1 ¼ lb/550 g de pâte d'amandes
1 blanc d'oeuf battu pour glacer

12 TRANCHES

1 Graissez un moule en couronne de 8 po/20 et déposez au fond une couronne de papier ciré.

2 Dans un grand bol couvert, faites ramollir le beurre à MED. de 15 à 20 s. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que ce soit léger. Incorporez graduellement les oeufs, le lait et le zeste d'orange en fouettant bien.

3 Tamisez les deux farines, les épices et le sel, puis incorporez délicatement les fruits, les amandes et la mélasse. Déposez la préparation dans le moule et lissez la surface.

4 Déposez le moule sur une assiette retournée et faites cuire, à découvert, de 10 à 15 min à MED., jusqu'à cuisson complète du gâteau, en tournant le moule d'un quart toutes les 5 min. Laissez reposer 15 min.

5 Démoulez le gâteau sur une grille, retirez le papier ciré et laissez refroidir.

6 Faites chauffer la confiture 30 s à MED. Passez au tamis et glacez le gâteau.

7 Couvrez le gâteau de pâte d'amandes (voir p. 2479) et, à l'aide d'un couteau, dessinez un treillis. Façonnez le reste de la pâte d'amandes en 11 boulettes, puis glacez avec le blanc d'oeuf. Déposez le gâteau.

8 Nappez le gâteau avec le reste du blanc d'oeuf. Déposez sur une assiette à l'épreuve de la chaleur et faites griller.

Préparation de la pâte d'amandes

Saupoudrez *la surface de travail de fécule de maïs. Abaissez la pâte d'amandes à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Taillez un cercle de 11 po/29 cm. À l'aide d'un emporte-pièce, coupez un cercle de 1 ½ po/4 cm au centre.*

Nappez *le gâteau de confiture chaude. Déposez le cercle de pâte d'amandes sur le dessus du gâteau. Appuyez doucement et enlevez les plis. Réalisez une belle finition en festonnant le surplus.*

Abaissez *les deux tiers du reste de pâte d'amandes en un rectangle de 4 ½ x 1 ½ po/11,5 x 4 cm. Enlevez le surplus. Déposez le rectangle à l'intérieur du centre et lissez bien.*

RAY DUNS

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients :** Lavez les cerises pour enlever le sucre, puis asséchez. Vous empêcherez ainsi qu'elles tombent au fond du gâteau. Il est préférable d'utiliser de gros oeufs afin d'obtenir une préparation plus moelleuse.

► **Le gâteau est prêt** (étape 4) lorsqu'il se détache du moule. Le dessus est alors moelleux et collant. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit lors du temps d'attente; il ne faut donc pas laisser le gâteau au four jusqu'à ce que le dessus soit sec ou que les fruits commencent à brûler.

► **La confiture** (étape 6) permet à la pâte d'amandes de bien adhérer au gâteau.

► **Pour dorer la pâte d'amandes** (étape 8), il faut utiliser le four traditionnel. Badigeonnez la pâte de blanc d'oeuf pour la dorer plus rapidement. Surveillez bien la cuisson et, au besoin, tournez le gâteau pour qu'il dore uniformément. Laissez le gâteau refroidir complètement avant de servir.

Deux soupers en un

Un peu de planification en vaut la peine ! Préparez deux repas à la fois en doublant les quantités et vous n'aurez qu'à réchauffer !

Cuisiner pour deux ne signifie pas forcément apprêter un mets nouveau chaque jour. Vous devriez préparer les repas en doublant les quantités : une portion pour le jour même et une autre pour la semaine suivante. Ainsi vous préparez deux soupers en un et pouvez recevoir à l'improviste.

Plats conseillés

Certains mets sont meilleurs lorsqu'ils sont préparés en grande quantité. Une terrine ou une lasagne, par exemple, prennent beaucoup de temps à faire pour un repas de deux personnes. Alors pourquoi ne pas en préparer une plus grande quantité, surtout si ces mets sont meilleurs réchauffés.

Donc pour bien profiter d'un dîner à deux, prenez la peine d'apprêter un mets dont la préparation est un peu plus longue.

Avantages du four micro-ondes

En réalisant la première cuisson aux micro-ondes, vous épargnerez beaucoup de temps. Toutefois, le réel avantage des micro-ondes réside dans la rapidité avec laquelle vous réchauffez un plat tout en lui conservant sa texture et son humidité. C'est une merveille pour réchauffer un mets une seconde fois : le goût ne s'altère pas.

Lasagne à l'américaine

30 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de réchauffage : de 9 à 10 min

9 lasagnes (5 à 6 oz/150 à 175 g)
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 ½ tasses/575 ml d'eau bouillante

SAUCE

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/413 g de tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates

½ cuil. à café de fines herbes mélangées, séchées
½ cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de sucre
sel et poivre

GARNITURE
8 oz/225 g de cottage
1 gros oeuf
3 oz/75 g de parmesan râpé
4 oz/100 g de mozzarella grossièrement râpé
2 X 2 PORTIONS

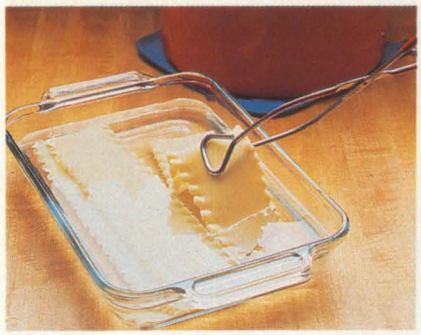
1 Préparez et enfournez la lasagne selon les étapes ci-contre. Servez la moitié immédiatement.

2 Couvrez le reste de lasagne, laissez refroidir et réfrigérez jusqu'à deux ou trois jours.

3 Pour réchauffer : couvrez et enfournez de 9 à 10 min à MED., jusqu'à ce que ce soit chaud au centre, en tournant le plat d'un quart deux fois.

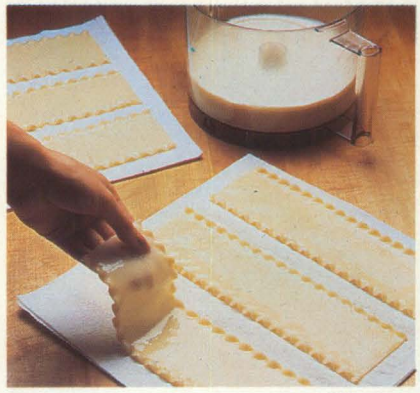
Lasagne à l'américaine

Préparation de la lasagne à l'américaine



Déposez *les pâtes dans un grand plat peu profond. Versez l'huile et l'eau bouillante, puis faites cuire 5 min à MAX. Séparez les lasagnes au besoin et laissez dans l'eau pendant que vous préparez la sauce.*

Défaites *le boeuf dans un bol et ajoutez l'ail. Couvrez et enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit coloré. Incorporez le reste des ingrédients de la sauce et couvrez. Faites chauffer de 7 à 8 min, jusqu'à tendreté, en remuant deux fois.*

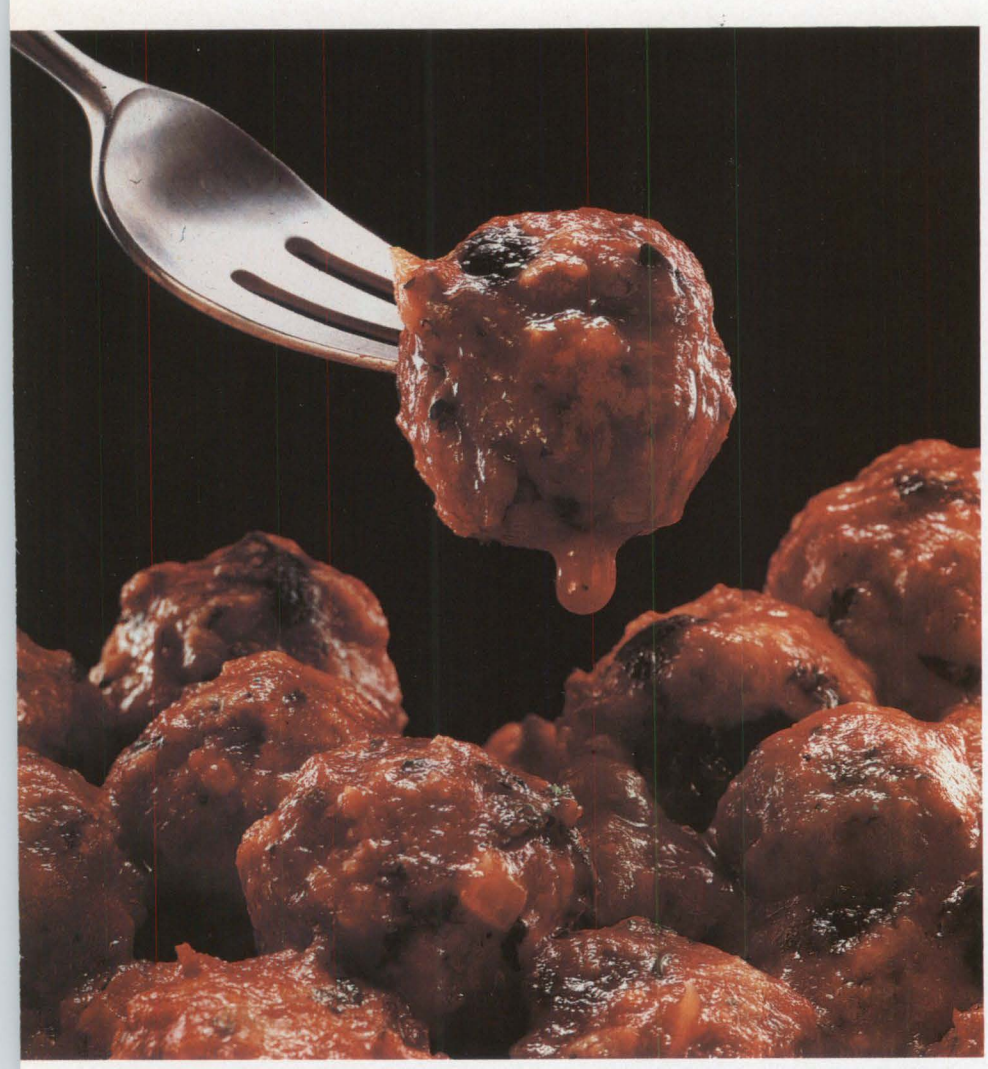


Préparez la garniture : *passez au mélangeur ou au robot culinaire le cottage, l'oeuf et la moitié du parmesan. Égouttez la lasagne sur du papier absorbant. Graissez un plat de 10 x 6 po/25 x 15 cm.*

Étendez *un peu de préparation au boeuf dans le plat. Couvrez du tiers des pâtes. Étendez la moitié de la préparation au fromage, la moitié de celle au boeuf et la moitié du mozzarella. Recommencez en terminant par la lasagne.*

Saupoudrez *le dessus du reste de parmesan. Couvrez le plat d'une pellicule plastique percée. Enfournez de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à bouillonnement, en tournant le plat de moitié une fois.*

Réduisez *la puissance à MED. et laissez cuire de 12 à 15 min, jusqu'à cuisson du boeuf au centre, en tournant le plat d'un quart deux fois durant la cuisson. Laissez reposer à couvert 5 min. Servez la moitié de la lasagne.*



Boulettes à la grecque

9 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de réchauffage : 8 à 9 min

1 lb/450 g de dinde crue hachée
1 petit oignon finement haché
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de persil haché
6 grosses olives noires hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de cannelle
1 grosse pincée de piment de la Jamaïque moulu
sel et poivre

SAUCE

8 oz/225 g de sauce tomate
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
½ cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de persil haché

2 X 2 PORTIONS

1 Préparez et faites cuire les boulettes et la sauce en suivant les étapes ci-dessous. Servez-en la moitié.

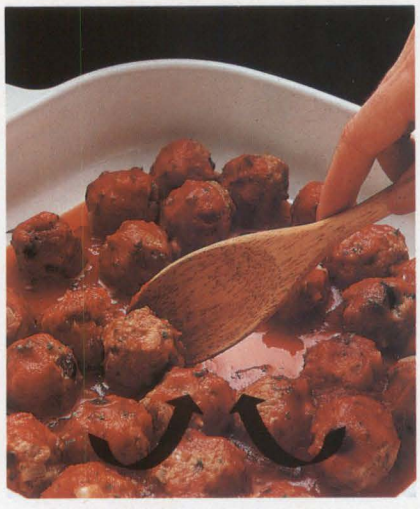
2 Couvrez le reste et laissez refroidir. Réfrigérez de deux à trois jours.

3 Pour réchauffer : couvrez et enfournez de 8 à 9 min à MAX., en redisposant les boulettes une fois.

Préparation des boulettes à la grecque

Mélangez *les ingrédients des boulettes dans un bol, puis salez et poivrez. Façonnez 20 boulettes de 1 ¼ po/3 cm de diamètre et disposez dans un plat carré de 10 po/25 cm.*

Pour la sauce : *incorporez la sauce tomate, le bouillon, le sucre et le persil dans une tasse à mesurer, puis versez sur les boulettes. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez.*



Faites cuire *de 9 à 10 min à MED., jusqu'à ce que les boulettes soient cuites, en les redisposant deux fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min. Servez la moitié du plat avec des pommes de terre nouvelles bouillies et des haricots verts.*

Repas de fête en semaine

Terrine de légumes chaude

41 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de réchauffage : 2 à 3 min

2 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de haricots verts

COUCHE D'ÉPINARDS
10,6 oz/275 g d'épinards hachés et surgelés
1 gousse d'ail écrasée
1 jaune d'oeuf
sel et poivre

COUCHE DE POIREAUX
1 lb/450 g de poireaux (partie blanche) râpés fin
2 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf
1 blanc d'oeuf
2 cuil. à soupe de crème 35 %

COUCHE DE CAROTTES
4 carottes (8 oz/225 g) râpées
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de thym séché
1 cuil. à soupe de crème 35 %
1 oeuf

2 X 2 PORTIONS

1 Dans une casserole, faites chauffer les épinards à MED. de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient cuits, en remuant 3 fois. Égouttez. Incorporez l'ail, le jaune d'oeuf et les assaisonnements. Étendez au fond d'un moule à pain graissé de 3 tasses/750 ml.

2 Déposez les poireaux et le beurre dans un bol. Couvrez et faites chauffer à MAX. de 8 à 8 ½ min, jusqu'à ce qu'ils soient cuits, en remuant 3 fois. Réduisez en purée. Incorporez les oeufs, le blanc d'oeuf, la crème et les assaisonnements. Étendez le tiers de la préparation dans le moule à pain.

3 Déposez l'eau et les haricots dans un bol. Couvrez et faites chauffer de 3 à 3 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant deux fois. Égouttez et passez à l'eau froide.

4 Déposez les carottes, le beurre et le thym dans un bol. Couvrez et faites chauffer de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant toutes les 3 min. Réduisez en purée. Incorporez la crème, l'oeuf et les assaisonnements. Étendez la moitié de la préparation sur les poireaux.

RAY DUNS

5 Disposez ensuite les haricots sur le dessus en les espaçant un peu. Recouvrez avec le reste de la purée de carottes et le reste de la purée de poireaux.

6 Déposez le plat dans une casserole peu profonde contenant 1 po/2,5 cm d'eau bouillante. Couvrez et faites chauffer de 14 à 16 min à MED., en tournant la casserole de moitié une fois. Laissez reposer 10 min avant de servir. Réfrigérez ce qui reste pendant deux ou trois jours.

7 Pour réchauffer, couvrez et enfournez à MAX. de 2 à 3 min. Laissez reposer 2 min.

Suggestions d'accompagnements

Vous pouvez servir en entrée les hors-d'oeuvre aux crevettes (fascicule 82, page 2258), faciles à réaliser. Accompagnez le plat principal d'une sauce béarnaise (fascicule 43, page 1182), de pommes de terre nouvelles et d'une salade de laitue frisée et d'endives ou d'une salade verte. Un sorbet à l'orange rafraîchissant terminera en beauté ce délicieux repas.

Le vin

Un vin blanc léger convient parfaitement pour l'entrée et le plat principal.

Ragoût de boeuf

85 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de réchauffage : 3 à 4 min

1 lb/450 g de boeuf à ragoût, coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm
4 carottes tranchées (8 oz/225 g)
3 branches de céleri tranchées
2 à 3 pommes de terre (8 oz/225 g) coupées en cubes de ¾ de po/2 cm
1 gros oignon tranché
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomate
2 cuil. à soupe de tapioca fin
½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de fines herbes séchées
sel et poivre
1 ¾ tasse/400 ml d'eau

2 X 2 PORTIONS

1 Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., en remuant une fois.

2 Réduisez la puissance à MED. et faites cuire de 1 h 15 à 1 h 30, jusqu'à ce que la viande soit tendre, en remuant deux ou trois fois. Laissez reposer, à couvert, 10 min.

3 Servez la moitié du ragoût et réfrigérez le reste dans un contenant fermé jusqu'à deux jours.

4 Pour réchauffer, couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., en remuant deux fois.

Conseils du chef

Le tapioca est un agent épaississant qui a l'avantage de devenir transparent à la cuisson. Si vous ne pouvez vous en procurer, épaississez avec 2 cuil. à soupe de farine tout usage délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau. Incorporez 10 min avant la fin du temps minimum requis pour la cuisson.

Tartelettes au poisson

24 min

Temps d'attente : 3 min

Temps de réchauffage : 5 à 6 min

1 filet de morue de 12 oz/350 g, la peau enlevée
4 oz/100 g de morue fumée ou de filet d'aiglefin, sans la peau
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 feuille de laurier
1 tige de persil
4 grains de poivre
1 carotte en dés
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de pois surgelés
lait au besoin

SAUCE

3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de jus de citron
¼ de cuil. à café de moutarde

Ragoût de boeuf

GARNITURE

1 ¼ lb/550 g de pommes de terre, coupées en cubes
5 cuil. à soupe d'eau
4 cuil. à soupe de lait
sel et poivre

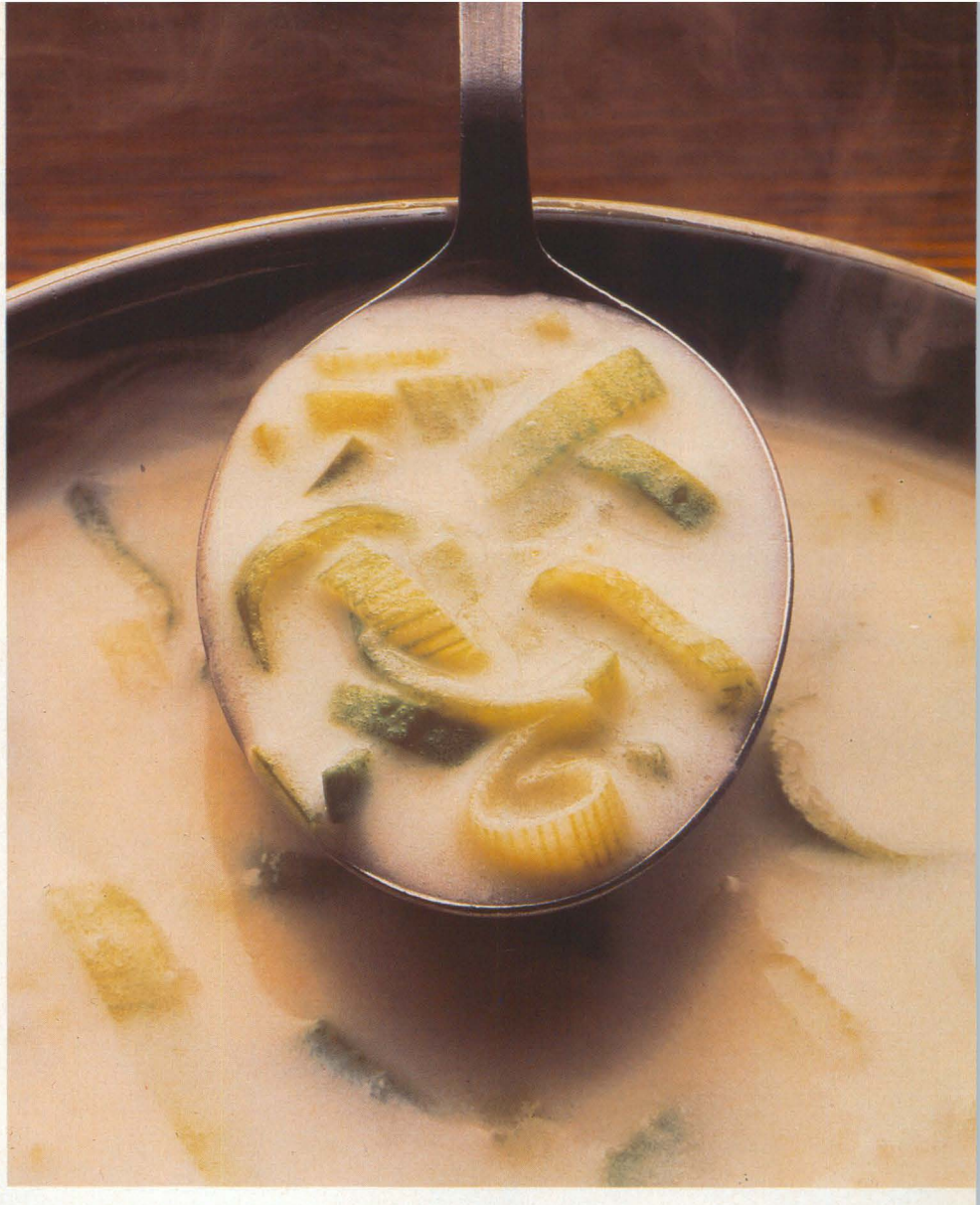
2 X 2 PORTIONS

1 Déposez dans un plat le poisson, le lait, la feuille de laurier, le persil et les grains de poivre. Couvrez et faites chauffer de 4 ½ à 5 min à MAX., en tournant le plat de moitié une fois pendant la cuisson.
2 Déposez l'eau et la carotte dans un plat, couvrez et enfournez à MAX. de 2 à 3 min. Incorporez les pois et faites cuire de 1 ½ à 2 min.
3 Réservez le jus du poisson et des légumes. Ajoutez suffisamment de lait pour obtenir 1 tasse/250 ml.
4 Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une casserole, à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine et laissez la cuisson se poursuivre de 30 à 45 s, jusqu'à bouillonnement. Ajoutez le liquide réservé et faites chauffer de 2 à 2 ½ min, jusqu'à épaississement, en remuant deux fois. Incorporez le citron et la moutarde.
5 Ajoutez le poisson émietté et les légumes à la sauce. Assaisonnez. Répartissez entre 4 ramequins.
6 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau à couvert de 9 à 10 min à MAX., en remuant une fois. Laissez reposer 3 min. Égouttez, réduisez en purée avec le lait et assaisonnez. Étendez sur le poisson.
7 Faites chauffer deux ramequins de 4 à 5 min à MAX., en tournant d'un quart deux fois. Faites dorer sous le gril si désiré. Couvrez et réfrigérez les deux autres tartelettes une journée.
8 Pour réchauffer : faites chauffer, à découvert à MAX., de 5 à 6 min, en tournant d'un quart deux fois.

Notes sur la congélation

Pour congeler la moitié du potage aux poireaux, laissez refroidir et versez dans un contenant approprié. Scellez, étiquetez et congelez jusqu'à six semaines.

Pour réchauffer : faites chauffer, à découvert, de 13 à 14 min à MAX, en remuant deux ou trois fois.



Soupe aux poireaux

Soupe aux poireaux

24 min

Temps d'attente : 5 min

Temps de réchauffage : 5 à 6 min

2 poireaux (8 à 10 oz/225 à 275 g) tranchés mince
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
¾ lb/350 g de pommes de terre, coupées en cubes de ¼ de po/6 mm
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
5 cuil. à soupe de crème 35 %
2 cuil. à soupe de xérès
sel et poivre

2 X 2 PORTIONS

1 Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, déposez les poireaux et 6 cuil. à soupe de bouillon. Couvrez et faites chauffer de 7 à 8 min à MAX., en remuant une fois. Laissez reposer, à couvert, 3 min.
2 Déposez les pommes de terre et 6 cuil. à soupe de bouillon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 8 à 9 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant deux fois. Laissez reposer 2 min.
3 Ajoutez le reste du bouillon et le corps gras, puis réduisez en purée jusqu'à homogénéité. Incorporez les poireaux, le lait et la crème. Couvrez et réchauffez à MED. de 9 à 10 min, en remuant deux fois. Incorporez le xérès et assaisonnez. Servez la moitié du potage dans deux bols.
4 Laissez refroidir les deux autres portions et réfrigérez jusqu'à trois jours dans un contenant fermé hermétiquement.
5 Pour réchauffer, couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MED., en remuant deux fois.

Menu de pique-nique

Préparez donc un pique-nique à la bonne franquette, en prévision d'une journée à la campagne ou tout bonnement au jardin. Ces petits plats sont réalisés aux fours micro-ondes et traditionnel. Soyez assurés que vos invités seront surpris par toutes ces gâteries.

Si tout est préparé d'avance, vous pourrez profiter pleinement de la joie d'aller en pique-nique. À l'aide du four micro-ondes et du four traditionnel, vous pourrez préparer des plats exquis, qu'il s'agisse de soupes, salades, pâtisseries ou poudings.

Les différents mets d'un pique-nique doivent se transporter aisément. Choisissez donc des contenants rigides et assez solides pour qu'ils puissent tenir le coup en route.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir de la gauche : *salade jardinière aux pâtes, bagatelles, roulés aux fines herbes, omelette au boeuf émincé.*

Pique-nique en famille

13½ min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 38 à 44 min

MENU
- Omelette au boeuf émincé
- Roulés aux fines herbes
- Salade jardinière aux pâtes : salade composée de pâtes et de légumes
- Boisson : jus de fruits, thé ou café

Omelette au boeuf émincé

3 oz/75 g de beurre ou de margarine
2 oignons finement hachés
12 oz/350 g de boeuf haché maigre
2 gousses d'ail écrasées
1 poivron rouge, épépiné et haché
3 grosses tomates hachées
12 oeufs battus
1 ½ cuil. à café de fines herbes séchées
½ cuil. à café de cannelle
sel et poivre
2 cuil. à café d'huile végétale
1 poivron rouge coupé en rondelles
1 cuil. à soupe de persil haché
sauce chili ou sauce tomate, pour servir

6 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Dans un bol, déposez le beurre, les oignons, le boeuf, l'ail, le poivron rouge haché et les tomates. Couvrez et faites chauffer de 8 à 9 min à MAX, jusqu'à ce que le boeuf perde sa couleur rosée, en remuant deux fois. Laissez reposer 5 min.

2 Battez les oeufs, les fines herbes, la cannelle et les assaisonnements, puis incorporez à la préparation de boeuf.

3 **Sur la cuisinière.** Faites chauffer l'huile dans une poêle de 8 po/20 cm de diamètre. Incorporez le tiers de l'omelette. Faites cuire à feu modéré de 2 à 3 min, en ramenant la préparation vers le centre deux fois. Lorsque l'omelette est presque prête, déposez le tiers des rondelles de poivron rouge sur le dessus et parsemez de persil. Transvidez sur un plat de service. Répétez les étapes pour faire deux autres omelettes. Laissez refroidir.

4 Coupez chaque omelette froide en six pointes et conservez dans un contenant rigide en séparant chaque pointe par du papier ciré. Servez avec la sauce.

Roulés aux fines herbes

1 cuil à soupe d'huile végétale
1 oignon finement haché
2 carottes (6 oz/175 g), finement râpées
1 ½ cuil. à café de fines herbes séchées
12 oz/350 g de chair à saucisse
1 sachet de 12 oz/350 g de pâte feuilletée, décongelée si surgelée
1 oeuf battu pour glacer

6 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Dans un bol, déposez l'huile, l'oignon et les carottes. Couvrez et faites chauffer de 3 à 3 ½ min à MAX, jusqu'à tendreté, en remuant une fois. Incorporez les fines herbes et mélangez bien. Incorporez la chair à saucisse et laissez refroidir.

2 Façonnez cette préparation en un rouleau de 18 po/45 cm de long ou en deux rouleaux de 9 po/23 cm et d'environ 1 ½ po/4 cm de large.

3 Abaissez la pâte en rectangle, de la longueur du rouleau précédent et d'une largeur de 3 po/7,5 cm. Rasez les bords. Badigeonnez un long côté avec l'oeuf. Déposez le rouleau de chair à saucisse sur la pâte et roulez fermement. Scellez le côté badigeonné sur l'autre. Tranchez en six rouleaux égaux.

4 Disposez les rouleaux sur une plaque humide. Faites trois incisions en diagonale sur chaque rouleau et badigeonnez de blanc d'oeuf battu.

5 **Au four traditionnel.** Faites chauffer le four à 425 °F/220 °C et enfournez les rouleaux 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Laissez refroidir sur une grille.

6 Gardez dans des contenants rigides.

Salade jardinière aux pâtes

5 tasses/1,25 l d'eau
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café de sel
12 oz/350 g de pâtes de différentes formes
1 botte d'échalotes coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
3 courgettes (8 oz/225 g) coupées en julienne
3 oz/75 g de bouquets de brocoli
1 poivron rouge, épépiné et tranché
1 boîte de 10 oz/293 g d'épis de maïs miniatures, égouttés
½ tasse/125 ml de vinaigrette
2 cuil. à café de graines de pavot
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée

6 PERSONNES

1 **Sur la cuisinière.** Dans une grande casserole d'eau bouillante, déposez 1 cuil. à soupe d'huile, le sel et les pâtes. Faites mijoter 12 min, jusqu'à cuisson des pâtes. Égouttez.

Aux micro-ondes. Déposez le reste de l'huile, les échalotes, les courgettes et le brocoli dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites chauffer à MAX. de 1 ½ à 2 ½ min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants, en remuant une fois.

3 Ajoutez le poivron rouge et le maïs. Couvrez et laissez la cuisson se poursuivre de 1 à 1 ½ min.

4 Incorporez les pâtes chaudes, la vinaigrette, les graines de pavot et la ciboulette. Couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir.

5 Gardez dans un contenant rigide. Mélangez bien avant de servir.

Préparation d'un pique-nique

- Les contenants de plastique rigides sont pratiques pour transporter les aliments.
- Le papier aluminium est pratique pour emballer les aliments fragiles avant de les mettre dans les contenants. La pellicule plastique conserve les aliments au frais et protège la surface.
- Pour la soupe, il est préférable d'utiliser un thermos à large ouverture. Réchauffez à l'eau chaude avant de remplir.
- Pour conserver les denrées périssables tels le yogourt ou la crème, vous devriez utiliser une glacière.
- Moins vous aurez de vaisselle, plus léger sera le transport. Utilisez des verres, des assiettes et des ustensiles jetables, ordinaires ou de fantaisie. Il ne faut surtout pas oublier un couteau et un ouvre-bouteille.
- Autres articles utiles : serviettes de papier et sac à déchet.

Pique-nique entre amis

37½ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson traditionnelle : 2 h 45 à 3 h

Agrémentez ce délicieux pique-nique d'une salade verte (vinaigrette dans un contenant à part) et d'une baguette.

MENU

- Potage de saumon fumé : riche soupe crémeuse accompagnée de croûtons.
- Pâté en croûte : pâté de porc et de poulet en croûte.
- Salade de riz à la toscane : salade estivale.
- Gâteau au fromage et à la mandarine : dessert à la liqueur d'orange.
- Boisson : vin blanc semi-sec et jus d'orange.

Potage de saumon fumé

1 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 branches de céleri hachées
2 pommes de terre coupées en cubes (12 oz/350 g)
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
3 ¾ tasses/900 ml de court-bouillon
1 bouquet garni
7 oz/200 g de saumon fumé, haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café d'essence d'anchois
2 cuil. à café de zeste de citron râpé
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
1 cuil. à soupe de brandy
yogourt nature pour servir

CROÛTONS

2 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de beurre
8 tranches de pain coupées en cubes
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

8 PERSONNES

1 Aux micro-ondes. Dans un bol de 10 tasses/2,5 l, déposez le beurre, l'oignon, l'ail, le céleri et les pommes de terre. Couvrez et faites cuire de 10 à 11 min à MAX, jusqu'à tendreté, en remuant une fois.

2 Ajoutez vin, court-bouillon, bouquet garni, saumon, pâte de tomates, essence d'anchois et zeste de citron. Couvrez et enfournez de 5 à 5 ½ min à MAX, en remuant une fois.

3 Retirez le bouquet garni. Passez la soupe au mélangeur, jusqu'à consistance crémeuse, et transvidez de nouveau dans le bol. Incorporez la crème, le brandy et les assaisonnements. Réchauffez à MAX. de 3 à 4 min. Versez dans un thermos et couvrez.

4 Sur la cuisinière. Préparez les croûtons : faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle. Ajoutez les croûtons de pain et faites dorer de 2 à 3 min. Retirez à l'aide d'une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Mélangez avec les fines herbes. Laissez refroidir et déposez dans un thermos.

6 Servez la soupe dans des bols ou des tasses, décorez d'un tourbillon de yogourt et de croûtons.

Pâté en croûte

2 sachets de 12,3 oz/350 g de pâte brisée, décongelée au besoin
1 oeuf pour glacer

PÂTÉ

2 petits oignons coupés en quartiers
1 lb/450 g de porc maigre, en cubes
8 oz/225 g de bacon
1 lb/450 g de foies de poulet
2 gousses d'ail
sel et poivre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
6 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de brandy

8 PERSONNES

1 Passez les oignons au robot culinaire. Ajoutez le porc et le bacon et réduisez en purée. Incorporez les autres ingrédients du pâté.

2 Foncez d'une pellicule plastique un moule rond à côtés droits de 8 po/20 cm de diamètre et de 2 ½ po/7 cm de profondeur. Étendez le pâté également.

3 Aux micro-ondes. Couvrez et enfournez de 14 à 16 min à MED., jusqu'à ce que le centre soit ferme. Tournez le plat du quart trois fois. Laissez refroidir complètement.

4 Abaissez le tiers de la pâte en un cercle de 8 po/20 cm. Abaissez le reste en un cercle de 11 po/28 cm. Rasez les bords et réservez le surplus.

5 Retirez le pâté refroidi du plat, en réservant le jus de cuisson.

6 Badigeonnez la petite abaisse de l'oeuf battu. Déposez sur une plaque de cuisson humide. Placez le pâté au centre et couvrez de l'autre abaisse. Donnez à la pâte la forme du pâté et scellez le tour. Gaufrez.

7 Abaissez le surplus réservé et taillez différentes formes. Garnissez le dessus du pâté et glacez avec l'oeuf battu. Percez un petit trou sur le dessus.

8 Au four traditionnel. Faites chauffer le four à 400 °F/200 °C et faites cuire de 25 à 35 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Laissez refroidir légèrement.

9 Aux micro-ondes. Dans un petit bol, faites réchauffer le jus de cuisson à MAX. de 30 à 40 s. À l'aide d'un petit entonnoir, versez le jus à travers le petit trou dans la croûte. Réfrigérez de 2 à 4 h, jusqu'à ce que le pâté soit pris. Déposez dans du papier aluminium ou dans un contenant rigide.

PAUL GRATER

Salade de riz à la toscane

5 tasses/1,25 l d'eau
1 lb/450 g de riz à grains longs
sel et poivre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 poivron rouge, épépiné et tranché
1 poivron vert, épépiné et tranché
1 poivron jaune, épépiné et tranché
1 boîte de 7 oz/200 g de flageolets égouttés
15 olives farcies aux piments
4 tomates coupées en quartiers
⅝ de tasse/150 ml de vinaigrette à l'italienne
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à café de basilic séché
2 oz/50 g de noix de cajou hachées

8 PERSONNES

1 Sur la cuisinière. Mettez le riz et le sel dans une grande casserole d'eau bouillante. Couvrez et laissez mijoter 15 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et l'eau absorbée.

2 Aux micro-ondes. Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, déposez l'huile, l'oignon, l'ail et les poivrons. Couvrez et faites chauffer de 3 à 3 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant une fois.

3 Incorporez riz chaud, haricots, olives, tomates, vinaigrette, vin, basilic et assaisonnements. Mélangez, couvrez et laissez refroidir.

4 Mélangez bien et parsemez de noix juste avant de placer dans un contenant rigide.

Dans le sens des aiguilles d'une montre en partant de la gauche : *gâteau au fromage et à la mandarine, salade de riz à la toscane, salade verte, potage de saumon fumé et pâté en croûte*

Gâteau au fromage et à la mandarine

3 oz/75 g de beurre
8 oz/225 g de biscuits à l'essence d'amande émiettés
2 boîtes de 11 oz/300 g de mandarines en quartiers
2 kiwis finement tranchés

GARNITURE

1 lb/450 g de fromage maigre
1 lb/450 g de cottage égoutté
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de vanille
1 pincée de sel
5 oeufs, blancs et jaunes séparés
2 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
½ tasse/125 ml de crème 35 %
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de jus de citron

GLACE

6 cuil. à soupe de confiture d'abricots
1 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
1 cuil. à soupe d'eau

6 PERSONNES

1 Aux micro-ondes. Faites fondre le beurre dans un bol couvert à MAX. de 1 à 1 ¼ min. Incorporez les biscuits émiettés et tapissez un moule à fond amovible de 9 po/23 cm de diamètre. Réfrigérez 15 min.

2 Dans un bol, incorporez fromages, sucre, vanille, sel et jaunes d'oeuf. Ajoutez la liqueur d'orange, la crème et la farine. Fouettez les blancs d'oeuf en neige. Incorporez-les à la préparation ainsi que le jus de citron, en utilisant une cuiller de métal. Versez sur les biscuits.

3 Au four traditionnel. Faites chauffer le four à 300 °F/150 °C et faites cuire le gâteau 2 h. Arrêtez le four, ouvrez la porte et laissez le gâteau refroidir dans la cuisinière. Couvrez et réfrigérez au moins 2 h.

4 Disposez les mandarines et les kiwis sur le gâteau.

5 Aux micro-ondes. Déposez la confiture, la liqueur et l'eau dans un bol. Faites chauffer de 1 à 2 min à MAX., jusqu'à bouillonnement, en remuant une fois. Nappez les fruits et laissez refroidir.

6 Défaites le moule et coupez le gâteau en pointes. Replacez la paroi et couvrez d'une pellicule plastique ou de papier aluminium. Réfrigérez jusqu'au pique-nique.

Crevettes Maryland

Ah, quelle saveur, quel délice ! Peu de choses surpassent les grosses crevettes. Farcies de chair de crabe, les crevettes Maryland feront le régal de vos invités.

L'entrée aux fruits de mer proposée ici est un vrai petit bijou. Des crevettes géantes, ouvertes en papillon, accueillent une riche farce à la chair de crabe. Pour marquer une occasion spéciale, voilà la recette idéale pour commencer le repas.

De texture ferme et de saveur prononcée, les grosses crevettes offrent une chair rosée, pratiquement rouge. On peut se les procurer cuites et congelées chez le poissonnier ou au supermarché.

Deux crevettes par personne suffisent amplement; garnissez-les de torsades de citron et servez-les avec de fines tranches de pain brun beurré.

Crevettes Maryland

1¼ min

Temps d'attente : aucun

4 grosses crevettes décongelées
paprika pour saupoudrer
tranches de citron pour garnir

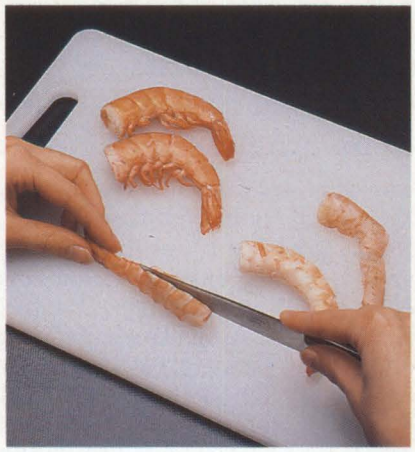
FARCE

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de jus de citron
2 oz/50 g de chair de crabe décongelée
1 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de persil haché
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre

2 PERSONNES

Crevettes Maryland pour quatre : prenez huit crevettes et doublez les ingrédients de la farce. Faites fondre le beurre à MAX. de 15 à 30 s à l'étape 3. Enfournez les crevettes farcies à MED. de 1 ½ à 2 min.

Préparation



Décortiquez *les crevettes jusqu'à la queue. Faites une incision le long du dos sans détacher entièrement.*

Avec *la pointe d'un couteau, retirez la veine. À l'aide du pouce, appuyez le long du dos pour ouvrir les crevettes.*

Faites fondre *le beurre dans un petit bol à couvert de 10 à 20 s à MAX. Incorporez les ingrédients de la farce.*

Disposez *les crevettes dans une assiette, queues vers le centre. Répartissez également la farce entre les crevettes et saupoudrez de paprika.*

Couvrez *de papier ciré et faites chauffer à MED. jusqu'à ce que les crevettes soient chaudes au toucher, en tournant le plat de moitié une fois.*

Notes sur la congélation

Pour décongeler quatre crevettes : disposez sur une assiette, queues vers le centre, et faites chauffer à DÉCONGÉLATION de 3 à 3 ½ min, en tournant l'assiette du quart deux fois. Laissez reposer 10 min. Pour huit crevettes, enfournez de 3 ½ à 4 min.

Pour décongeler 2 oz/50 g de chair de crabe : faites chauffer à découvert, 1 min, à DÉCONGÉLATION. Défaites la chair à la fourchette et laissez reposer 5 min. Pour décongeler 4 oz/100 g de chair de crabe, enfournez de 1 ¼ à 1 ½ min.

Les légumineuses

Sachez tirer profit des légumineuses — elles sont savoureuses, polyvalentes et des plus nourrissantes. Faites-les tremper puis cuire ou achetez-les en conserve.

Les légumineuses, des haricots séchés ou des graines, sont offertes aujourd'hui en tellement de variétés que vous n'aurez que l'embarras du choix. Peu importe la façon de les apprêter, elles sont si bonnes qu'il vaut la peine d'en essayer plusieurs sortes.

Régalez-vous des textures et des saveurs diverses et profitez de cet aliment riche en protéines.

La cuisson des légumineuses

De nombreuses variétés de légumineuses sont offertes, déjà cuites et mises en conserve dans la saumure tels les haricots rouges, les haricots cannellini, les gourganes, les haricots flageolets, les haricots à oeil noir, les haricots Pinto (ou Borlotti) et, surtout, n'oublions pas les haricots cuits dans la sauce tomate. D'autres légumineuses se vendent en soupes et dans des plats prêts à consommer comme les haricots sautés, mais il est tout aussi facile, à l'aide du four micro-ondes, de les cuire vous-même et de préparer des plats de légumineuses.

Pour faire cuire les légumineuses, suivez les instructions du tableau et les étapes données dans le fascicule 54, page 1470. N'oubliez pas que les haricots rouges doivent cuire à gros bouillons au début de la cuisson. Assurez-vous toujours qu'ils sont bien cuits, sans quoi ils sont difficiles à digérer. Si nécessaire, laissez la cuisson se poursuivre jusqu'à ce qu'ils soient tout à fait tendres.

Conseils du chef

Lorsque vous faites tremper les légumineuses, il est recommandé de changer l'eau à plusieurs reprises et de les faire cuire dans de l'eau fraîche — cela les rend plus faciles à digérer. N'ajoutez jamais de sel avant le trempage ou la cuisson aux micro-ondes; cela les durcit.

Salade de haricots à la diable

RAY DUNS

Salade de haricots à la diable

3 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de haricots verts parés, coupés en morceaux de 1 po/ 2,5 cm
2 cuil. à soupe d'eau
3 oz/75 g de haricots rouges cuits et égouttés ou en conserve
3 oz/75 g de haricots flageolets ou de haricots à oeil noir cuits et égouttés ou en conserve
3 oz/75 g de haricots cannellini ou de haricots blancs cuits et égouttés ou en conserve
1 branche de céleri hachée fin
½ petit poivron rouge, épépiné et tranché
½ petit poivron vert, épépiné et tranché
1 oz/25 g de raisins de Smyrne
1 oz/25 g d'abricots séchés, hachés
coriandre pour garnir

VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 pincée de moutarde en poudre
1 cuil. à café de poudre de cari
quelques gouttes de sauce soya
sel et poivre
1 cuil. à soupe de chutney aux mangues

4 PERSONNES

1 Placez les haricots verts et l'eau dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MAX., ou jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres, en remuant 1 fois. Laissez refroidir.

2 Mêlez le restant des haricots, et ajoutez-les aux haricots verts refroidis. Incorporez le céleri, les poivrons, les raisins et les abricots.

3 Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez et réfrigérez. Garnissez de coriandre.

Soupe aux lentilles

54 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
10 oz/275 g de lentilles rouges, rincées

Soupe aux lentilles

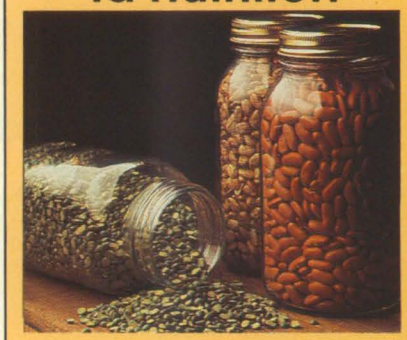
6 ¼ tasses/1,5 l d'eau chaude
2 carottes tranchées fin
1 grosse branche de céleri hachée fin
1 pomme de terre coupée en dés de ½ po/12 mm
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates en crème
3 oz/75 g de jambon maigre cuit, haché
½ cuil. à café de marjolaine séchée
sel

6 à 8 PERSONNES

1 Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Couvrez et faites cuire de 4 à 5 min à MAX., en remuant deux fois. Ajoutez tous les autres ingrédients sauf le sel.

2 Couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant une fois. Réduisez la puissance à MED.-MAX. et faites cuire à couvert de 45 à 60 min, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, en remuant à deux ou trois reprises. Salez au goût. Servez chaud avec du pain ou des croûtons.

Notes sur la nutrition



Les légumineuses sont très nourrissantes, remplies de fibres, de protéines et d'hydrates de carbone non raffinés. Des haricots rouges contiennent jusqu'à 1 oz/25 g de fibres par 4 oz/100 g. Les légumineuses comptent presque autant de protéines qu'un bifteck lorsqu'on les consomme avec du riz, du pain ou des amandes. Les haricots en conserve sont aussi très nutritifs.

PAUL GRAYER

Préparation des croquettes aux haricots beurre

Écrasez *les haricots beurre et mélangez-les avec l'oignon, le céleri, la carotte, le maïs, la chapelure fraîche, un oeuf, les herbes et assaisonnements. Couvrez et réfrigérez 30 min. Fouettez l'oeuf; placez la chapelure dans un bol.*

Façonnez *huit croquettes. Trempez dans l'oeuf, puis dans la chapelure. Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.*

Faites tourner *l'huile dans le plat. Mettez-y quatre croquettes en les pressant fermement. Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en les tournant et en les redisposant une fois. Faites chauffer le plat 4 min, puis faites cuire les autres croquettes.*

Croquettes aux haricots beurre

21 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de haricots beurre, égouttés
1 oignon haché fin
1 branche de céleri hachée fin
1 carotte râpée
2 oz/50 g de maïs en grain égoutté
2 oz/50 g de chapelure de blé entier, fraîche
2 oeufs
2 cuil. à café de fines herbes hachées ou 1 cuil. à café de fines herbes séchées
sel et poivre
2 oz/50 g de chapelure de blé entier, séchée
1 cuil. à soupe d'huile végétale

4 PERSONNES

Haricots Pinto à la mexicaine

15 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché fin
1 petit poivron vert, épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates en crème
1 ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée de sucre
1 pincée de cumin moulu
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots Pinto, rincés et égouttés
1 tomate épépinée et hachée

4 PERSONNES

1 Déposez l'oignon, le poivron vert, l'ail, les tomates, l'assaisonnement au chili, le sucre et le cumin dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et remuez bien. Couvrez et faites cuire de 10 à 13 min à MAX., ou jusqu'à ce que l'oignon et le poivron soient tendres, en remuant deux fois.

2 Incorporez les haricots et la tomate hachée, couvrez et enfournez 5 min à MAX., ou jusqu'à bouillonnement, en remuant une fois. Ce plat constitue un souper nutritif pour six à huit personnes s'il est servi avec du pain ou un plat d'accompagnement.

Conseils minceur

Ce n'est pas parce que les légumineuses sont des féculents qu'il faut les considérer trop riches en calories. Une boîte de 7 ¼ oz/206 g de haricots cuits en sauce tomate ne contient que 200 cal/840 kJ et une boîte de 10 oz/283 g de haricots beurre n'ajoute que 175 cal/735 kJ à une casserole — ces deux variétés de haricots rendent le repas nourrissant et nutritif.

Haricots Pinto à la mexicaine

Haricots à l'américaine

12 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
2 oz/50 g de bacon de dos maigre, haché
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots cannellini
2 cuil. à café de mélasse
1 pincée de moutarde en poudre
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre

4 PERSONNES

PAUL GRATER

Haricots à l'américaine

1 Placez l'oignon et le bacon dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX. ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en remuant une fois.

2 Égouttez les haricots et réservez 2 cuil. à soupe du liquide. Mêlez-le à la mélasse, la moutarde et la pâte de tomates.

3 Liez dans un bol de 7 ½ tasses/2 l les haricots, la préparation d'oignon et le liquide. Enfournez, à couvert, 8 min à MED., en remuant 1 fois. Servez chaud comme plat d'accompagnement avec du pain croûté.

Haricots à la moutarde

119 min

Temps d'attente : aucun

6 ¼ tasses/1,5 l d'eau chaude
8 oz/225 g de haricots, trempés pendant la nuit, rincés et égouttés
1 oignon haché
1 carotte hachée
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café d'aneth
sel
1 pincée de graines de fenouil
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
1 cuil. à soupe de miel
1 pincée de poivre au citron
1 pincée de basilic séché

4 PERSONNES

1 Mêlez eau, haricots, oignon, carotte, céleri, persil, aneth, sel et fenouil dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.

2 Réduisez la puissance à MED./MAX. et faites cuire de 1 h 45 à 2 h, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres, en remuant deux fois. Égouttez et réservez 4 cuil. à soupe du liquide.

3 Mêlez les légumes au liquide réservé et ajoutez le jus de citron, la moutarde, le miel, l'assaisonnement et le basilic. Faites cuire, à découvert, de 4 à 6 min à MED., ou jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude et que les saveurs se soient bien mêlées, en remuant une fois. Servez avec du riz ou du couscous.

Haricots à la moutarde

RAY DUNN

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 90

Abaisses 2473
Boeuf
- lasagne à l'américaine 2480
- omelette au boeuf émincé 2487
- ragoût de boeuf 2484

Décorations en pâte 2470
Desserts
- gâteau au fromage et à la mandarine 2489
- gâteau de Pâques 2478
- tarte aux pêches et au gingembre 2471
- tarte aux pommes à treillis 2472
- tarte aux pommes épicée 2471
- tartelettes aux cerises 2472

Légumes
- croquettes aux haricots beurre 2495
- haricots à l'américaine 2495
- haricots à la moutarde 2496
- haricots Pinto à la mexicaine 2495
- salade de haricots à la diable 2493
- salade de riz à la toscane 2489
- salade jardinière aux pâtes 2487
- soupe aux lentilles 2493
- soupe aux poireaux 2485
- terrine de légumes chaude 2483

Poisson et fruits de mer
- canapés au pâté de baudroie 2476
- couronne de poisson 2475
- crevettes Maryland 2490
- pâté de crevettes au brie 2477
- pâté de kippers 2476
- pâté de maquereau au cari 2475
- pâté de truite fumée 2476
- potage de saumon fumé 2488
- tartelettes au poisson 2484

Porc
- pâté en croûte 2488
- roulés aux fines herbes 2487

Volaille
- boulettes à la grecque 2482

PLAT jeunesse

Crème de tomate

PAUL GRATER

Généralement, les enfants adorent la soupe en conserve, mais une fois qu'ils auront goûté à cette délicieuse soupe maison crémeuse, ils ne voudront plus de soupes achetées toutes faites.

Crème de tomate

25 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 carotte hachée
1 petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
1 lb/450 g de tomates mûres, pelées et hachées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de légumes chaud
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml de lait
4 grandes tranches de pain, croûtes enlevées
2 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Dans un bol, déposez l'huile, la carotte, l'oignon et le céleri. Couvrez et faites cuire à MAX. pendant 10 min, jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

2 Ajoutez les tomates, la pâte et le bouillon. Mélangez bien. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Laissez refroidir légèrement, puis réduisez en purée au mélangeur. Transvidez dans le bol et incorporez soigneusement le sucre et le lait.

4 À l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce, découpez des formes de fleurs ou de lettres dans les tranches de pain.

5 Faites fondre le beurre dans un grand plat peu profond et faites chauffer 30 s à MAX. Ajoutez les garnitures en pain beurré. Faites chauffer de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que le pain soit brun et croustillant. Retournez le pain toutes les minutes.

6 Faites réchauffer la soupe à MAX. de 1 ½ à 2 min, sans la laisser bouillir. Versez dans les bols à soupe et déposez les croûtons sur le dessus. Servez chaud avec des petits pains complets.